10.020 Rybie filé zapečené so syrom a s jablkami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
olej	0,20	0,20	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
jablká	5,00	3,25	6,00	3,90	7,00	4,55	8,00	5,20
syr tvrdý	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
maslo	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	92		108		127		149	
hmotnosť mäsa v g	42		48		57		69	
hmotnosť šťavy v g	50		60		70		80	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a poukladáme striedavo s umytými na plátky pokrájanými jablkami do tukom vymasteného pekáča. Pečieme prikryté. Pred dopečením pokvapkáme na filé roztopené maslo, posypeme postrúhaným syrom a 20 minút zapečieme.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky a zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Mg
A	451	108	9,81	5,5	1,2	4,3	1,0	84,0	0,3	0,025	0,0	0,1	3,0	1,0
B	577	138	11,21	7,8	2,5	5,2	1,2	96,7	0,4	0,028	0,0	0,1	3,6	1,2
C	728	175	13,19	10,5	3,7	6,1	1,4	110,7	0,4	0,033	0,1	0,1	4,2	1,4
D	890	214	15,72	13,3	4,9	6,9	1,6	125,5	0,5	0,038	0,1	0,1	4,8	1,6